

Reck und Stufenbarrenbarren (Stuba):

Ziel: Wir können am Reck und am Stufenbarren verschiedene Elemente kombinieren, ergänzt mit Verbindungselementen. Jede Person soll mindestens 6 Elemente turnen (mind. 2 pro Gerät, eine Felgaufschwungform ist obligatorisch).

Beurteilungskriterien (Grundanforderung):

Lernziel erfüllt:

- am Reck u. Stuba werden mind. 6 Elemente geturnt.
- es werden mind. 2 Verbindungselemente geturnt.
- technische Ausführung: Knotenpunkte erkennbar
- die Geräteturnelemente werden in angemessener Haltung geturnt (Beine, Arme, Körper nicht ganz gestreckt).
- Die Übergänge am Einzelgerät und zwischen den Geräten sind meist fließend.
- Choreographie: abwechslungsreich, mit durchdachtem Anfang und Abschluss

Durchführung der Lernkontrolle: spätestens am 4.4.

Beurteilungskriterien erweiterte Anforderungen:

- LZ übertroffen:**
- am Reck u. Stuba werden mind. 9 Elemente geturnt, davon sind mind. 2 schwierig*.
 - es werden mind. 4 Verbindungselemente geturnt.
 - technische Ausführung: Knotenpunkte meistens deutlich sichtbar
 - die Geräteturnelemente werden in guter Haltung geturnt (Beine, Arme, Körper gestreckt).
 - die Übergänge am Einzelgerät und zwischen den Geräten sind fliegend.
 - Choreographie: siehe LZ erfüllt + mit durchdachten Übergängen
- LZ weit übertroffen:**
- am Reck u. Stuba werden mind. 12 Elemente geturnt, davon sind mind. 4 schwierig*.
 - es werden mind. 6 Verbindungselemente geturnt.
 - technische Ausführung: alle Knotenpunkte deutlich sichtbar, Auslösen/Abbremsen deutlich
 - die Geräteturnelemente werden in sehr guter Haltung geturnt (Beine/Füsse, Arme, Körper immer gestreckt).
 - die Übergänge am Einzelgerät und zwischen den Geräten sind fliegend und schwungvoll.
 - Choreographie: siehe LZ übertroffen + sehr abwechslungsreich, mit harmonischen / originellen / schwierigen (kooperativen) Elementen

* siehe Liste einfache und schwierige Elemente, eigene Elemente gemäss Vereinbarung

Reck und Stufenbarrenbarren (Stuba):

Ziel: Wir können am Reck und am Stufenbarren verschiedene Elemente kombinieren, ergänzt mit Verbindungselementen. Jede Person soll mindestens 6 Elemente turnen (mind. 2 pro Gerät, eine Felgaufschwungform ist obligatorisch).

Beurteilungskriterien:

**Lernziel erfüllt (e);
übertroffen (ü);
weit übertroffen (wü)**

- am Reck u. Stuba werden mind. 6 Elemente geturnt (e); mind. 9 Elemente, davon sind mind. 2 schwierig* (ü); mind. 12 Elemente, davon sind mind. 4 schwierig* (wü).
- es werden Verbindungselemente geturnt; mind. 2 (e), mind. 4 (ü), mind. 6 (wü).
- technische Ausführung: Knotenpunkte erkennbar (e); Knotenpunkte meistens deutlich sichtbar (ü); alle Knotenpunkte deutlich sichtbar, Auslösen/Abbremsen deutlich (wü)
- die Geräteturnelemente werden in angemessener (e) Haltung geturnt (Beine, Arme, Körper nicht ganz gestreckt); in guter Haltung (ü); in sehr guter Haltung (wü).
- Die Übergänge am Einzelgerät und zwischen den Geräten sind meist fliegend (e); fliegend (ü); fliegend und schwungvoll (wü).
- Choreographie: abwechslungsreich, durchdachte Übergänge, inkl. Anfang und Abschluss, schwierig, originell

* siehe Liste einfache und schwierige Elemente, eigene Elemente gemäss Vereinbarung

Bewertung Reck und Stufenbarren:

Gruppe: _____ Turnerin: _____

ne	e	ü	wü	Beurteilungskriterien
				Anzahl Elemente (e = 6; ü = 9, davon 2 schwierig; wü = 12, davon 4 schwierig)
				Reck Stufenbarren
				einfach: schwierig: einfach: schwierig:
				Anzahl Verbindungselemente (e = mind. 2; ü = mind. 4; wü = mind. 6)
				einfach: schwierig:
				Technische Ausführung: Erkennbarkeit der Knotenpunkte
				Qualität der Haltung bei Geräteturnelementen
				Bewegungsfluss am Einzelgerät und während der Übergänge
				Choreographie: abwechslungsreich, durchdachte Übergänge, schwierig, originell
				Gesamtbeurteilung – Note:

Blick zurück auf den Lernprozess:

Hast du Fortschritte erzielt? Bist du mit deiner Leistung und der Leistung der Gruppe zufrieden? Weshalb ja / nein?
 Hast du bei Bedarf Hilfe geholt? Hast du Mitschülerinnen Hilfe angeboten? Wie hast du dein Bestes für eine gelungene Choreographie / Präsentation gegeben? Hast du die Beiträge deiner Kolleginnen gewürdigt (wie) ? Was du sonst noch sagen möchtest...

Reck und Stufenbarren – Liste mit Elementen

Gerät	„einfach“	„schwierig“
RECK	<ul style="list-style-type: none"> - Felgabschwung - Felgaufschwung mit schräger Ebene - Sprung zum Stütz und 1 Bein überspreizen zum Spreizsit - 2. Bein überspreizen zum Sitz - Knieabschwung rw - Knieaufschwung - Knie ab-auf - Spreizsit, ½ Drehung zum Stütz - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Felgaufschwung - Durchhocken - Mühlumschwung - Mühl ab-auf - Sitzumschwung - Felge rw - Unterschwung - Grätschunterschwung - Glockenabsprung - Napoleon - -
STUFEN-BARREN	<ul style="list-style-type: none"> - Seitlich einspringen zu Aussenquersitz - Schwebesitz - Standwaage auf u. H. - Wende über o. H. - Felgaufschwung am o. H. mit 1 Bein auf u. H. - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufdrehen in Aussenquersitz - Frontal aufspringen auf u. H. - Handstand an u. H., mit Füßen am o. H. einhängen und aufziehen - 1-2 Mal federn auf u. H. und Felgaufschwung an o. H. - Hochwende - Unterschwung an o. H. über u. H. (mit oder ohne Abstützen eines Beines auf dem u.H.) - Wende über unteren Holmen (Barren – Challenge) - -